

Latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Tim Pencak Silat**LATIHAN SPARRING PARTNER TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA TIM PENCAK SILAT TAPAK SUCI MBA SPARTANS****Icha Septian Nur Permatasari**

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
ichap@mhs.unesa.ac.id

Fatkur Rohman Kafrawi

S1 Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya
fatkurrohman@unesa.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pencak silat adalah sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia. Olahraga pencak silat mempunyai hal positif bagi kebugaran fisik dan mental. Mental kepercayaan diri merupakan salah satu sifat kepribadian seseorang. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh latihan *sparring partner* terhadap peningkatan kepercayaan diri pada tim pencak silat tapak suci MBA Spartans. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode survei dengan rancangan deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan *stratified random sampling* dengan populasi berjumlah 20 atlet putra, diambil 12 sampel atlet putra dengan kriteria yang sudah ditentukan, setiap kelasnya terdiri dari 3 atlet mulai dari kelas A sampai kelas D. Pemberian latihan *sparring partner* selama 3 minggu, dengan 6 kali pertemuan. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket *pre-test* dan *post-test*. **Hasil:** Hasil dari latihan *sparring partner* terlihat pada hasil nilai angket para responden dengan nilai signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan = 0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan serta diperoleh t-hitung sebesar 8,227 > t-tabel 1,796. **Simpulan:** Bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri sebesar 38,7% pada atlet pencak silat tapak suci MBA Spartans dari sebelum melakukan latihan *sparring partner* hingga setelah melakukan latihan *sparring partner*. Bahwa perlu diadakan *sparring partner* minimal 1 minggu dua kali dengan sesama perguruan tapak suci 2 kali seminggu dan dengan perguruan lain 1 minggu sekali dan perlu diadakan pemantauan secara detail terhadap pola tingkah laku atlet. **Kata kunci:** *Sparring Partner*, Kepercayaan Diri, Pencak Silat

ABSTRACT

Background: Pencak Silat is a martial system that is inherited by ancestors as a culture of the nation of Indonesia. Pencak Silat Sports have positive for physical and mental fitness. Mental self-confidence is one of the personality traits of one. **Objectives:** To know the influence of sparring partner exercises on the increase in confidence in the Pencak Silat team of the sacred MBA Spartans. **Method:** The study used a survey method with a quantitative descriptive design. The sample sampling was done with stratified random sampling with a population of 20 men, taken 12 samples of the son's athlete with predefined criteria, each consisting of 3 athletes ranging from class A to class D. Giving Sparring partner training for 3 weeks, with 6 meetings. The research instruments used in this research are using pre-test and post-test polls. **Result:** The result of sparring partner training is seen in the results of the poll value of the respondents with a significance value = 0.000 less than the significant level = 0.05, which means there is a significant difference between the average value before treatment with the average The value after treatment and acquired T-Calculate of 8.227 > T-table 1.796. **Conclusion:** that there is a significant influence on the increase in confidence by 38.7% in the Pencak silat athletes of the sacred MBA Spartans from before doing sparring partner exercises until after conducting sparring partner exercises. That should be held sparring partner partner at least 1 week twice with fellow college sites 2 times a week and with other colleges 1 week and need to be held in detail monitoring of the behavior patterns of athletes.

Keywords: *Sparring Partner*, confidence, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya jasmani namun juga rohani, pada saat ini masyarakat sudah mulai memahami betapa pentingnya olahraga untuk kesehatan dengan menjaga kebugaran tubuh. Pada era saat ini kurangnya semangat dan minat pada kalangan remaja maupun pelajar untuk berlatih pencak silat membuat perkembangan pada pencak silat di negeri sendiri pun mulai berkurang. Olahraga pencak silat mempunyai kontribusi yang cukup positif bagi kebugaran fisik dan mental. Di dalam pencak silat ada beberapa hal yang harus dikuasai seorang atlet yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental.

Menurut Ramadhanti (2013:3) *Sparring partner* adalah lawan tanding. *Sparring partner* sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Pada era saat ini kemunduran prestasi olahraga disebabkan oleh minimnya kompetisi dan pertandingan. memberikan mitra tanding (*Sparring Partner*), latihan yang baik bila pemberian program latihannya sesuai dan juga memberi *partner* tanding saat latihan dengan memiliki kemampuan yang sepadan, tujuannya untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan atlet agar dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki. Manfaat *sparring partner* dapat membentuk mental atlet menjadi lebih baik, di samping itu juga dapat meningkatkan teknik permainan atlet, karena iklim pada saat pertandingan dapat memacu semangat atlet untuk memenangkan pertandingan. Tujuan *sparring partner* untuk membiasakan atlet dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya. Latihan *sparring partner* harus di jalankan dengan perencanaan yang matang dan sesuai program seorang atlet. Seringnya seorang atlet melakukan *sparring partner* dapat membentuk sebuah mental seorang atlet itu sendiri dan dapat terbiasa dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu sifat kepribadian seseorang yang merupakan gabungan pikiran dan perasaan. Kepercayaan diri merupakan sikap yang positif dari diri sendiri terhadap konsep diri seseorang. Herman (2011:1-7) merinci bahwa perbedaan kepercayaan diri dapat dibedakan menjadi 3, yaitu : 1) *over confidence* adalah rasa percaya diri yang berlebihan yang dimiliki oleh setiap atlet. Segi negatif yang biasa ditimbulkan oleh *over confidence* pada suatu pertandingan adalah sering menganggap enteng lawan atau muncul rasa sombong dan menganggap lawan lebih rendah dari dirinya. Karena apabila mengalami kekalahan atlet tersebut kurang siap mental untuk menerima kekalahan dapat berakibat frustrasi. Segi positifnya pada suatu pertandingan adalah ketegangan dan rasa cemas menghadapi lawan tidak muncul. 2) *Lack confidence* atau rasa kurang percaya diri adalah karena kurangnya percaya diri merupakan tumpuan yang lemah untuk dapat mencapai prestasi tinggi. Kurang percaya diri berarti atlet meragukan kemampuannya, akibatnya timbul rasa tegang, cemas dan takut menghadapi lawan. Kegagalan-kegagalan yang sering dialami atlet yang kurang percaya diri, akan mudah menimbulkan rasa putus asa dan apabila dituntut mencapai prestasi yang lebih tinggi namun tidak berhasil akan dapat menimbulkan frustrasi. 3) *Full confidence* adalah rasa penuh percaya diri. Sifat ini perlu ditanamkan pada atlet, karena rasa penuh percaya diri yang dimiliki seorang atlet sebagai modal utama untuk menghadapi pertandingan. Rasa penuh percaya diri timbul karena didasari atas kemampuan yang dimiliki atlet dan hal ini disadari oleh atlet tersebut.

Tanpa memiliki rasa percaya diri sendiri, atlet tidak akan mencapai prestasi tinggi. Hal ini disebabkan karena ada saling hubungan antara motivasi berprestasi dan percaya diri. Untuk mencapai keberhasilan dalam sebuah pertandingan, atlet perlu memiliki aspek-aspek pada kepercayaan diri. untuk mencapai final pada sebuah pertandingan seorang atlet harus penuh kepercayaan diri. Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, Kumara (1987) dalam Yulianto dan Nashori (2006:58) menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu : 1)

kemampuan menghadapi masalah ; 2) bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya ; 3) Kemampuan dalam bergaul ; 4) Kemampuan menerima kritik.

Komarudin (2015: 5) mengatakan faktor pada kepercayaan diri atlet tidak pernah terlepas pada dirinya sendiri ketika pertandingan maupun sebelum bertanding. Faktor lemah atau kuatnya kepercayaan seseorang yaitu rajin tidaknya mereka berlatih ketika akan menampilkan teknik bertanding.

Selain itu juga menerangkan bahwa pikiran positif dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, agar memiliki performa yang baik maka seorang atlet harus selalu memiliki pikiran positif pada dirinya dan tidak boleh memiliki pikiran negatif pada dirinya akan berakibat performa penampilannya dapat menurun. Untuk mencapai keberhasilan dalam bertanding kondisi fisik, cuaca dan lawan sangat berpengaruh penting pada saat pertandingan.

Pencak silat adalah budaya dari bangsa Indonesia, yang di yakini oleh para pendekarnya bahwa pada saat memunculkan dan memakai ilmu beladiri pada zaman pra sejarah. Karena saat itu manusia wajib menghadapi dunia yang keras dengan bertujuan untuk mempertahankan hidupnya dan berburu (Johansyah Lubis, 2013: 1). Pencak silat berasal dari Indonesia yang berpegang teguh pada budaya melayu, dan dapat ditemukan hampir seluruh wilayah Indonesia. Di setiap daerah dan setiap perguruan pencak silat memiliki ciri khas gerak dan jurus masing-masing. Pada pertandingan sebuah pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dengan sebuah tim yang beda adalah kategori tanding. Secara kedua nya saling menghadap dan menggunakan gerak belaan dengan menyerang yaitu bisa menangkis, bisa mengelak, bisa mengena, menyerang pada sebuah sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding. Pada pencak silat dalam kategori tanding dibagi menjadi beberapa kelas kategori pada remaja yaitu:

- a. Kelas A Putra 39 kg s/d 42 kg
- b. Kelas B Putra diatas 42 kg s/d 45 kg

- c. Kelas C Putra diatas 45 kg s/d 48 kg
- d. Kelas D Putra diatas 48 kg s/d 51 kg
- e. Kelas E Putra diatas 51 kg s/d 54 kg
- f. Kelas F Putra diatas 54 kg s/d 57 kg
- g. Kelas G Putra diatas 57 kg s/d 60 kg
- h. Kelas H Putra diatas 60 kg s/d 63 kg
- i. Kelas I Putra diatas 63 kg s/d 66 kg
- j. Kelas J Putra diatas 66 kg s/d 69 kg

Dalam mempelajari olahraga pencak silat perlu diperhatikan seperti kuda-kuda, sikap siap, gerak langkah. Sikap awal gerak untuk melindungi body dari serangan lawan. Dalam pencak silat sikap dan gerak ini merupakan salah satu pedoman yang harus dimiliki untuk melakukan ketrampilan teknik dan jurus dalam pencak silat. Sikap siap dan gerak pada pencak silat sangat banyak, seperti aliran pada perguruan masing - masing (Mulyana, 2013: 111-124).

Dengan demikian, dapat diharapkan melakukan latihan *sparring partner* dapat mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri pada atlet MBA SPARTANS. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membuat suatu penelitian tentang, “Latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Tim Pencak Silat Tapak Suci MBA SPARTANS”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei dengan rancangan deskriptif kuantitatif. Rancangan ini untuk menggambarkan efektivitas latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat Tapak Suci MBA SPARTANS.

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010:4). Populasi penelitian ini adalah atlet pencak silat Tapak Suci di MBA SPARTANS berjumlah 20 atlet putra.

2. Sampel

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel (Arikunto, 2010:4). Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* di karenakan pengambilan pada anggota sampel dari populasi ini dilakukan berdasarkan tingkatan tertentu yang berjumlah 12 atlet putra dengan kriteria yang sudah ditentukan, pada setiap kelasnya terdiri dari 3 atlet mulai dari kelas tanding A sampai kelas tanding D. Adapun kriteria dari populasi ke sampel yaitu:

- a. Berat badan tanding / kelas tanding A sampai D.
- b. Teknik dan taktik yang dimiliki pesilat yang direkomendasi dari pelatih tim MBA SPARTANS.
- c. Pengalaman dalam bertanding.

3. Variabel penelitian

- a. Variabel bebas yaitu *Sparring Partner*.
- b. Variabel terikat yaitu peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat MBA SPARTANS.

4. Instrumen penelitian

Instrumen ini dipakai untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah angket. Angket yang dipakai dalam penelitian adalah angket tertutup (*close questionnaire*), yaitu responden memilih alternatif jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan pada keadaan yang sebenarnya. Angket pada penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melewati variabel, indikator dan pertanyaan.

5. Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *pre-test* pengambilan data awal, *sparring partner* tahap pelaksanaan, *post-test* pengambilan data akhir.

6. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan bantuan SPSS. 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penghitungan hasil penelitian dimulai dengan perhitungan uji prasyarat melalui uji normalitas dan uji homogenitas berikut hasil penghitungannya :

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.646	1	22	.430

1 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) > dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal atau sebaliknya. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas

	Unstandar dized Residual
N	24
Mean	84.0833
Std. Deviation	4.84469
Most Extreme Differences	Absolute .175
	Positive .175
	Negative -.143
Kolmogorov-Smirnov Z	.859
Asymp. Sig. (2-tailed)	.452

Hasil uji normalitas menunjukkan variabel kepercayaan diri bahwa nilai signifikan 0,452. Nilai signifikan yang diperoleh > 0,05 maka bisa disimpulkan data tersebut adalah normal.

2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas yaitu berfungsi untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi sama atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk

mengetahui homogenitas suatu data yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) > dari 0,05 maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama atau sebaliknya. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,430. Maka nilai signifikansi > dari 0,05 yang artinya nilai dari variabel memiliki varian yang sama.

3 Hasil Uji Hipotesis

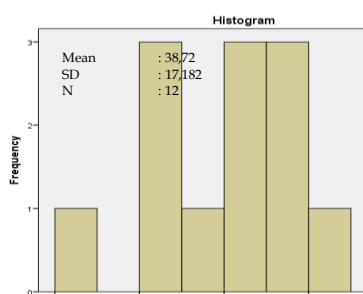
Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Paired Samples t-Test*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) < dari 0,05 maka data penelitian ada perbedaan atau sebaliknya. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji *Paired Sample t-Test*

	t-hitung	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pretest - Posttest	-8.227	11	.000

Berdasarkan tabel *Paired Sample t-test* diperoleh signifikansi = 0,000 kurang dari taraf signifikan (α) = 0,05. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel t diperoleh t hitung negatif, yaitu - 8.227 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan kepercayaan diri dari *pre-test* ke *post-test*.

4 Histogram Sebaran Data Kepercayaan Diri



Gambar 4.1 Histogram Sebaran Data Hasil Angket Kepercayaan Diri

Berdasarkan hitogram sebaran data hasil angket penelitian kepercayaan diri terlihat bahwa frekuensi 0 masing-masing sebanyak 1 orang; 20 dan 60 masing-masing sebanyak 4 orang; dan 40 sebanyak 3 orang. Dengan mean sebesar 38,72, dan standar deviasi 17,182.

PEMBAHASAN

Olahraga pencak silat pada era saat ini olahraga yang populer didunia. Saat ini pencak silat, ilmu bela diri yang berasal dari negeri sendiri, tidak bisa dipungkiri dan telah diketahui hampir semua masyarakat. Di Indonesia olahraga pencak silat telah berkembang pesat dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan empat komponen yaitu, fisik, teknik, taktik dan mental. Kesiapan fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik tanpa didukung dengan mental yang kuat akan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Olahraga pencak silat memiliki berbagai macam latihan untuk meningkatkan kualitas mental para atlet pencak silat. Dari berbagai macam latihan tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mencari pengaruh dari latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri. Peneliti ingin menganalisis dan mengetahui seberapa besar pengaruh pada latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri.

Latihan *sparring partner* pada penelitian ini dilakukan pada tim pencak silat tapak suci MBA Spartans. Latihan *Sparring Partner* dilakukan sebanyak 6 kali. Dalam kurun waktu 3 minggu yang artinya setiap minggu diadakan latihan *sparring partner* sebanyak 2 kali dengan lawan tanding yang berbeda setiap minggunya. Lawan tanding dalam latihan *sparring partner* adalah tim pencak silat tapak suci MBA Spartans, tapak suci cabang 73, tapak suci cabang kenjeran, tapak suci cabang tandes, tim pencak silat perguruan perisai hati, tim pencak silat kuda lantang dari sumenep. Pemilihan lawan dilakukan langsung oleh tim pelatih pencak silat Tapak Suci MBA Spartans yaitu *coach* A. Dhany Irawansyah.

Pada latihan *sparring partner* yang pertama, peneliti memberikan arahan pada tim pencak silat Tapak

Suci MBA Spartans tentang panduan dan tata cara dalam mengisi angket. Pengisian angket dilakukan sebelum responden melakukan latihan *sparring partner*. Pemberian arahan dilakukan untuk memperjelas pada tujuan dan manfaat dari latihan *sparring partner* itu sendiri. Terutama pada penelitian ini untuk menganalisis pengaruh latihan *sparring partner* terhadap kepercayaan diri.

Kemudian pada minggu kedua, minggu ketiga, minggu keempat dan minggu kelima tim pencak silat Tapak Suci MBA Spartans kembali melakukan latihan *sparring partner* yang kedua hingga kelima. Disini peneliti membantu tim untuk menyiapkan apa yang dibutuhkan sebelum *sparring partner* dimulai dan peneliti juga melakukan dokumentasi. Selanjutnya pada latihan *sparring partner* yang keenam, peneliti kembali memberikan angket kepada responden setelah melakukan latihan *sparring partner*.

Berdasarkan data telah tertulis, pada hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai angket kepercayaan diri dengan standart deviasi *pre- test* 2,588 sedangkan nilai standart deviasi *post- test* 2,985. Nilai angket yang diperoleh oleh keseluruhan responden dengan jumlah 12 orang. Hasil nilai responden secara keseluruhan menunjukkan hasil yang baik yaitu nilai signifikansi 0,000 kurang dari taraf signifikan (α) = 0,005. Hal ini dapat diartikan bahwa adanya perbedaan dalam *sparring partner* yang dapat mendukung dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri.

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari wawancara dengan tim pelatih Tapak Suci MBA Spartans yaitu Coach A. Dhany Irawansyah menyatakan bahwa kegiatan ini sangat penting bagi atletnya untuk meningkatkan potensi diri dan motivasi untuk berprestasi dalam berlatih dan melakukan pertandingan. Hal ini juga sejalan dengan pengamatan Kurniawan (2009: 15) bahwa *sparring partner* dapat membentuk mental seseorang untuk menjadi lebih baik, dan samping itu dapat meningkatkan teknik bermain orang tersebut karena iklim pertandingan akan memacu semangat seseorang untuk bersungguh-sungguh dalam bermain guna meraih kemenangan.

Saran

Berdasarkan pada hasil dan kesimpulan penelitian, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Perlu diadakan jadwal rutin untuk latihan *sparring partner* minimal 1 minggu dua kali dengan sesama perguruan tapak suci 2x seminggu dan dengan perguruan lain 1 minggu sekali untuk menambah pengalaman bertanding dan melatih mental bertanding atlet itu sendiri.
2. Perlu diadakan pemantauan secara detail terhadap pola tingkah laku atlet terhadap progres perkembangan khususnya aspek kepercayaan diri pada disaat latihan maupun diluar latihan, karena kondisi psikis seorang atlet dapat berubah setiap saat dikarenakan berbagai faktor yang tidak terduga.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, Nurul. 2014. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Nur Harias, *Skripsi*. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta. Hal: 4
- Bompa, Tudor O. (2000). Theory and Methodology of Training. Toronto: Mosaic Press
- Covassin, T., Pero, S. 2004. The relationship between self confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230- 242.
- Gugun Arif G. 2007, Beladiri, Yogyakarta : Insan Madani.
- Herman. 2011. Psikologi Olahraga. Makasar : Universitas Negeri Makasar. *Jurnal ILARA*. Vol. 2(2) : hal. 1-7.

Latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri
Pada Tim Pencak Silat Tapak Suci MBA SPARTANS

- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Harsuki, Setyo dkk. 2005. *Olahraga Majalah Ilmiah*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Johansyah Lubis. 2004, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Johansyah Lubis. 2013, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Jones, M. V., Bray, S. R., Mace, R. D., MacRae, A. W., Stockbridge, C. 2002. The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior*, 25, 57-73.
- Juriana. 2012. Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragnan. *Tesis*. Depok : Universitas Indonesia.
- Juuso, Malmikare. 2011. *Self-esteem, anxiety and motivation-the effect of psychological factors on sport performance. Thesis (publication)*. University of Applied science : Haaga Helia.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Penerbit Remaja Rosdakarya.
- _____. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, Faid. 2009. Aktivitas Badminton Sebagai Komunikasi Sosial dan Tingkat Partisipasi Sosial Kemasyarakatan. *Tesis*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Kumara, A. 1987. Studi Validitas dan Reliabilitas The Test of Self-Confidance, Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009, Meningkatkan Kebugaran jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat, Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mulyana. 2013, Pendidikan Pencak Silat, Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, Apta . 2011. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Perkasa.
- Muriawijaya, Novenna Citrasari. 2016. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Bela Diri. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nora Rita, 2018. Perlengkapan Pertandingan Pencak Silat, [online], (<https://olahragapedia.com/perlengkapan-pertandingan-pencak-silat>, diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Pandji Oetojo. 2000, *Pencak Silat*, FIK Unnes.
- Ramadhanti, Annisa Karima. 2013. Pelatihan Mental Imagery Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Taekwondo Kota Cimahi. *Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rohsantika & Handayani. 2010. Persepsi Terhadap Pemberian Insentif Dengan Motivasi Berprestasi Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Vol. 5 (2) : hal 63-70.
- Ro'is, Fitrian Achmad. 2015. Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Gandusari Dan MTSN Gandusari Kabupaten Blitar Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* . Vol. 3 (2) : hal 260-266.
- Saepudin, Bubun. 2014. Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolabasket dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santosa. 2004. Hubungan Antara Dukungan Suporter Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Pemain Sepak Bola. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Santrock. 2003. *Adolescence : Perkembangan Remaja (6th ed.)* (B. Adelar & S. Saragih, Pengalih Bahasa). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. 2007. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yulianto, Fitri dan Nashori, Fuad. 2006. Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. Solo: Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*. Vol.3 (1) : hal. 55-62.

